Все об овощах (фрагмент)

Ж Орлова

SHOUT
SHARE
IT

- Орлова Ж

Орлова Ж
Все об овощах (фрагмент)

Ж.ОРЛОВА,
автор книги "Все об овощах"
(рубрика "Приглашение на дегустацию", ж. "Работница" 1962 г.)

"СКОРАЯ"
КУЛИНАРНАЯ

Огурцы сохранятся свежими в течение нескольких дней, если держать их на три четверти опущенными в воду, хвостиками вниз. Только вода должна быть все время свежей-менять ее следует ежедневно.

Засоленные в банках огурцы не заплесневеют, если поместить в них мешочки с сухой горчицей (30-40 г) или нарезанный стружкой хрен.

Молодой картофель легче очистить, если его ненадолго положить сначала в ггорячую, а потом в холодную воду. Руки перед чисткой картофеля надо смочить столовым уксусом, дать им высохнуть, тогда они не потемнеют.

В отваренном картофеле сохраняется больше витаминов, чем в жареном.

Воду, в которой варился картофель, можно использовать для приготовления первых блюд.

Отваренный картофель будет вкуснее, если в воду положить два-три зубка чеснока, лавровый лист или немного укропа.

Цветная капуста сохранит белый цвет, если перед варкой ее положить сначала в холодную воду, чуть подкисленную уксусом или лимонной кислотой, а затем уже в подсоленный кипяток. Варят в открытой посуде не более 2-3 минут, сначала на сильном, затем на слабом огне.

Квашеную капусту, даже очень кислую, лучше не промывать, так как при этом теряются витамины и микроэлементы. Перед варкой ее отжимают, добавляют по вкусу сахар или свежую капусту.

Имейте в виду: в рассоле квашеной капусты столько же витамина С, сколько в самой капусте.

ВИТАМИНЫ
В ТАРЕЛКЕ
САЛАТ
С ЯБЛОКАМИ

200 г зеленого лука, 2 яблока, 2-3 столовые ложки

растительного масла, соль, сахар, эстрагон.

Вымытый лук обсушить, нарезать кусочками длиной около сантиметра. Вымытые яблоки (лучше кислые сорта) нарезать соломкой. Все смешать, полить растительным маслом, добавить соль и сахар. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью эстрагона. Вместо яблок можно использовать сливы.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

С КАРТОФЕЛЕМ

2 корня сельдерея, 2 яблока, 2 помидора или 0,5 стакана вишен, 100 г майонеза, соль по вкусу, 2 картофелины или 2 свежих огурца.

Сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки без кожицы и семян, вареный картофель или огурцы нарезать ломтиками. Все смешать, посолить, залить майонезом и выложить в салатницу, украсив зеленью сельдерея, ломтиками яблок, кусочками свежих помидоров и вишнями.

СОУС "ТКЕМАЛИ"

Промытые кислые сушеные сливы отварить, отвар процедить. Сливы без косточек протереть через сито, развести отваром до густоты сметаны, добавить толченый чеснок, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень кинзы или укроп, дать закипеть, после чего снять с огня и охладить.

Подают к блюдам из птицы и овощей.

ОКРОШКА

НА ФРУКТОВОМ

НАСТОЕ

3 свежих огурца, одна картофелина, 2 яйца. 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка сахара, чайная ложка лимонного сока. 2 стакана фруктового настоя, салат. зелень петрушки, укроп.

Сырые огурцы и вареный картофель (лучше варить его в кожуре) нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко нашинковать. Изрубить белки сваренных вкрутую яиц, а желтки протереть через сито и смешать со сметаной. Все это залить фруктовым настоем, добавить овощи, зелень, сахар и лимонную кислоту.

Для приготовления фруктового настоя 100 г сушеных яблок залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и 3-4 часа настаивать под крышкой.

Вместо яблок можно использовать 100 г ревеня или 20 г сухих плодов шиповника.

СУП-ПЮРЕ

ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

500 г ягод, 0,5 стакана сахара, 150 г ванильных сухарей, 0.5

стакана сметаны.

Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. Суп подавать со сметаной и ванильными сухарями.

ПУДИНГ
ИЗ КАБАЧКОВ
И ЯБЛОК

1 кабачок. 1 яблоко, столовая ложка" молока, столовая ложка масла или маргарина. 1 яичный белок. 2 чайные ложки сахара, 2 чайные ложки манной крупы. 1 столовая ложка сметаны.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и маслом до полуготовности. Затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5-10 минут и слегка охладить. После

ПРОЩЕ
ПАРЕНОЙ РЕПЫ

Исконно русская кухня была проста. Наши далекие предки употребляли в пищу ячмень, пшеницу, просо, горох, ягоды, грибы, мед. Еду готовили в русской печи, где продукты или варились, или запекались, или томились, но не обжаривались. На такой пище вырастали богатыри. Так, византийский историк Маврикий Стратег писал, что он нигде не видел таких выносливых, легко переносящих жару и холод людей, как славяне.

Первые советы по использованию в пищу тех или иных продуктов даны в "Изборнике Святослава", вышедшем в Киеве в 1073 году. В нем рекомендуется есть больше капусты, репы, ибо "сила в овощах великая".

Позже, при Петре I, на русскую народную кухню оказали большое влияние французская, немецкая, голландская кухни. Появились сложные, замысловатые блюда, рассчитанные на богатый, барский стол. Старыми рецептами пользовались только крестьяне. И постепенно исчезли из кулинарных книг многие ранее любимые овощные блюда.

Сколько ни листай, не найдешь в них ни пареной репы, ни похлебки из нее, ни других блюд из этого исконно русского овоща, полезного и вкусного.

А зачем, собственно, нам гоняться за репой? Может, и не нужна она нам - есть же огурцы, капуста, морковь? Оказывается, не зря репа пользовалась в старину большой популярностью - есть в ней и витамины и другие полезные вещества. Листья репы содержат витамина С в несколько раз больше, чем капуста и

картофель, а каротина в них почти столько же, сколько в моркови (хотя в корнеплоде его нет). В пищу всегда употребляли и корнеплод и листья репы, считая неразумным делить ее, как и петрушку и сельдерей, на вершки и корешки. Мы же безжалостно выбрасываем листья репы и листья редиса, оставляя для еды одни лишь маленькие корнеплоды. Почему? Многие отвечают на этот вопрос: "Первый раз слышу, что их тоже можно есть. и вовсе не знаю, как их готовить".

Хочу предложить несколько рецептов блюд, для которых используются корнеплоды - репа, редис, редька, морковь - с листьями. Листья отделяют от корнеплодов, корнеплоды тщательно моют, удаляют пожелтевшие, загнившие участки, натирают на крупной терке. Перебрав и вымыв листья, их нарезают небольшими кусочками.

Для похлебки доводят воду до кипения, солят, кладут корнеплоды, дают еще раз закипеть и добавляют листья. Снова кипятят 1-2 минуты и подают к столу. Уже на столе заправляют молоком, сметаной, майонезом или простоквашей. Похлебку можно есть и в холодном виде.

Похлебка с рисом: 3 молодые репки с листьями, 0,5 стакана риса, стакан кефира. Репу с листьями приготовьте, как описано выше. Переберите и промойте рис. Вскипятите воду, положите соль, рис, доведите до кипения и варите 2-3 минуты, добавьте репу и снова доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте, не нагревая, под крышкой 10-15 минут. В тарелку положите листья репы, добавьте кефир и залейте горячей похлебкой.

Похлебка с картофелем: 4 молодые картофелины, 3 молодые репки с листьями, 0,5 стакана сметаны. Очистите картофель и нарежьте крупными дольками, а репу и листья обработайте, как описано выше. В два литра соленой кипящей воды положите картофель, снова доведите до кипения, затем настаивайте 10-15 минут, не нагревая, положите листья репы. Заправьте сметаной.

Подавайте в горячем или в холодном виде.